МОУ « Средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным изучением отдельных предметов»

г. Железногорска Курской области

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Здоровые дети – здоровая семья»**

**1 класс**

Учитель: Михеенкова Елена Ивановна

г. Железногорск

2013

**Классный час «Здоровые дети – здоровая семья»**

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с предметами личной гигиены и основной группой витаминов и их значением.
2. Прививать потребность систематического выполнения элементарных правил личной гигиены, используя определенный набор предметов туалета.
3. Добиться, чтобы учащиеся выполняли режим дня.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран, письмо от Мойдодыра, посылка с предметами туалета, [презентация.](http://festival.1september.ru/articles/570297/pril1.ppt)

**Ход занятия**

**1. Организационный момент**

**2. Вступительное слово учителя:**

День пришёл. Звонки звените!

Начинайся год учебный,

Год мечтаний и открытий,

Грустный год и год волшебный.

Как сияет класс знакомый!

Вроде всё привычно, просто,

Только каждый месяц школьный

Ставит множество вопросов.

Пожелаем выйти с честью

Из нелёгких испытаний,

Много радостных известий,

Пусть удача будет с вами!

Исполнения желаний

И друзей хороших много,

И в огромном море знаний

Отыскать свою дорогу!

- Дорогие ребята, поздравляю вас с началом нового учебного года! После летних каникул вы повзрослели, поумнели, похорошели. Школьная форма всем очень идёт! Наш кабинет тоже стал уютнее, спасибо за это скажем вашим заботливым родителям! Теперь главная ваша работа - хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах, раскрывать свои таланты. Желаю вам также спортивных побед, хороших результатов и на предстоящем осеннем кроссе, и на других соревнованиях.

- Тема нашего сегодняшнего классного часа «Здоровые дети - здоровая семья». Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. Может быть, кто-то всей семьёй совершает  велопрогулки или зимой прогулки на лыжах?

**А теперь ответьте на такой вопрос**: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.    Правильно, здоровье!

- Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**Учитель:** Ребята, мы с вами проведем необычное занятие. Сегодня вместе пойдем в гости в царство доктора Здоровье, познакомимся с предметами личной гигиены.

*Слайд 1–2.*

**Добро пожаловать в страну Здоровячков!**

– Теперь все вместе прочитаем.

*Слайд 3.*

**В путь дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся.**

**Учитель:** Сейчас я прочитаю вам сказку “Сказка о микробах”

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках и думают:

– Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи.

И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

**Учитель:** Что помогает нам победить микробов?

**Ученик:** Вода.

*Слайд 3.*

**С водой надо дружить. Вода – доктор.   
Без воды не может жить человек.**

**Учитель:**  Как вы думаете, перед тем, как готовить пищу, мама моет руки? А врач перед операцией?

– Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?

**Ученик:** Мыло, вода, чистое полотенце.

**Учитель:** Да, вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы. Когда следует мыть руки?

*(Учащиеся перечисляют)*

– Как надо правильно мыть руки?

*Слайд -5.*

**Как надо правильно мыть руки?**

– Сильно намочите рук.

– Пользуйтесь мылом.

– Намыливайте руки с обеих сторон.

– Полощите руки чистой водой.

– Вытирайте руки насухо полотенцем.

**Учитель:** А когда надо мыть руки?

**Ученик:** После уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте, перед едой.

*(Попросить 2-3 детей продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.)*

**3. Основная часть**

**Учитель:** Ребята, по адресу “1 «В» класс. МОУ “Средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным изучением отдельных предметов ” пришло письмо и посылка. Как вы думаете, что сначала нужно вскрыть: письмо или посылку?

**Дети:** Письмо.

**Учитель:** Итак, читаем письмо.

“Дорогие мои дети. Пишу к вам письмецо.  
И прошу вас: мойте чаще, ваши руки и лицо.  
Все равно, какой водою: кипяченой, ключевою,  
Из реки, иль из колодца или просто дождевою.  
Нужно мыться непременно утром, вечером и днем,  
Перед каждою едою, после сна и перед сном,  
Тритесь губкой и мочалкой. Потерпите не беда.  
И чернила, и варенье смоют мыло и вода.  
Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу.  
Мойтесь чаще, мойтесь чище, я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям, не пойду и в гости к ним.  
Сам я моюсь очень чисто” Кто же это?

**Дети:** Мойдодыр!

*Слайд 6.*

**Учитель:** Правильно. Вот какое письмо пришло от Мойдодыра. А теперь посмотрим, что в посылке. Тут еще есть записка. “Дорогие ребята! Вместе с письмом я посылаю вам подарки. Кто отгадает загадку, тот получает подарок”.

– Гладкое, душистое моет чисто. Нужно, чтобы у каждого оно было. Что это?

**Ученик:** Мыло. *(Получает подарок мыло)*

– Влез в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. Что же это?

**Ученик:** Носовой платок. *(Получает подарок носовой платок).*

**Учитель:** Носовой платок должен быть у каждого. Пользуйтесь им всегда, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда ты болеешь. Он должен быть индивидуальным.

**Учитель:** Белый-белый порошок между зубом скок-поскок.

Заблестели зубки, раскраснелись щечки? Что это?

**Ученик:** Зубная паста. *(Получает подарок зубную пасту)*

**Учитель:** Зубная паста чистит на зубах остатки пищи и освежает дыхание. Слушаем дальше.

– Костяная спинка  
На спине щетинка  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повыгнала.

– Что это?

**Ученик:** Зубная щетка *(Получает подарок зубную щетку).*

*Слайд 7.*

**Учитель:** Зубная щетка тоже должна быть у каждого своя. Ее надо менять раз 3–4 месяца.

Целых 25 зубов для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. Что это?

**Ученик:** Расческа. *(Получает подарок расческу).*

**Учитель:** Расческа тоже должна быть индивидуальная. При пользовании чужой расческой можно заболеть.

Мягкое, пушистое  
Беленькое, чистое.  
В душ его возьму с собой  
Буду чистый и сухой.

– Что же это?

**Ученик:** Полотенце. *(Получает подарок полотенце)*

**Учитель:** А зачем оно нужно?

**Ученик:** Чтобы вытирать лицо и руки.

**Учитель:** Правильно. Оно тоже должно быть свое. Следующая загадка.

Я на ежика похожа. У меня на спинке щетина.  
Если вижу я детей грязных, будто свинки,  
Я щетинкою своей им почищу спинки.

– Что это?

**Ученик:** Одежная щетка. *(Получает подарок одежную щетку)*

**Учитель:** Каждый день надо чистить обувь и следить за чистотой своей одежды.

**Учитель:** Вот и получили подарки от Мойдодыра.

**4. Физкультминутка. Игра “Это я, это я, Это все мои друзья”.**

**Учитель:** А теперь мы с вами поиграем. Я называю двустишие, если вы с ним согласны, говорите хором: “Это я, это я, это все мои друзья!” Если вы не согласны – хлопайте в ладоши.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Кто из вас всегда готов Жизнь прожить без докторов?  3. Кто из вас не ходит хмурый, Любит спорт и физкультуру?  5. Кто из вас, из малышей Ходит грязный до ушей? | 2. Кто не хочет быть здоровым Бодрым, стройным и веселым?  4. Кто мороза не боится  На коньках летит, как птица?  6. Кто согласно распорядку  Выполняет физзарядку? |

**5. Выполнение зарядки.**

**Учитель:** Чтобы быть здоровым, нужно не только соблюдать правила гигиены, но и заниматься спортом. Пока мы проводили занятие, вы как-то засиделись. Чтобы размяться, выполним небольшую зарядку. А поможет нам в этом тётушка Сова.

(Мультфильм «Уроки тетушки Совы». «Утренняя зарядка».)

**6. Игра «Овощи-фрукты».**

**Учитель:** А ещё, чтобы быть здоровым, нужно есть фрукты и овощи. В них содержится много витаминов и минералов, которые нужны человеку. Сейчас узнаем, как вы знаете фрукты и овощи. Я бросаю мяч, называя слово, а вы ловите и называете, что это фрукт или овощ.

**Учитель:** Фрукты и овощи полезны, но прежде чем их съесть, необходимо их хорошенько промыть.

**8. Итог по занятию.**

**Учитель:** Об укреплении здоровья можно говорить много. Но занятие у нас короткое. Мы ещё продолжил разговор, но на других занятиях. А сейчас давайте вспомним, что вы узнали сегодня на занятии?

*(Дети отвечают).*

**Учитель:** Для каждого человека самое главное – здоровье. Наше здоровье зависит от нас самих. Укрепляйте его, берегите. Здоров будешь – все добудешь. Наше здоровье – в наших руках.

*Слайд 8.*